**Как защитить себя и своих близких от коронавируса**

***Рекомендации для родителей***

1.Регулярно мойте руки водой с мылом **в течение 20 секунд**. Если есть возможность обрабатывайте **их антисептиком**.

2.**Прикрывайте рот и нос салфеткой или локтем** при чихании и кашле.

3. Не трогайте **лицо, рот, нос и глаза грязными руками.**

4. Воздерживайтесь от **близкого контакта с людьми**, у которых **есть симптомы простуды.**

5. Соблюдайте **дистанцию** не менее **1-1,5 метров** при движении или в магазине.

6. Если у вас **температура, кашель и затруднённое дыхание**, **немедленно обратитесь к врачу**.

7. **Если вы приехали из - за границы** и у вас есть следующие симптомы: **высокая температура, кашель, заложенность нос, боль** в горле - то немедленно вызывайте скорую!

8. **Если вы приехали из- за границы**, там где **есть вспышка коронавируса,**  то вы **в течение 2-х недель должны оставаться дома на самоизоляции (карантине).**